TU SALUD ES MUY IMPORTANTE



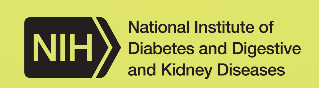



Tu salud es muy importante. Comer alimentos saludables y mantenerte activo es bueno para ti y para tu familia. Aquí te damos algunos consejos:

1. ¡Desayuna todos los días! El desayuno te da energía. Te ayuda a que rindas mejor en la escuela y mientras juegas.
2. Come alimentos saludables. Elige frutas frescas como las manzanas y las naranjas. Incluye vegetales como el brócoli y las zanahorias.
3. No comas mucha comida rápida (“fast food”), como la pizza y las papitas fritas.
4. Toma agua, leche y otras bebidas saludables. Elige la leche baja en grasa o sin grasa. Evita las bebidas con mucha azúcar, como las sodas.
5. Acompaña a tu familia a hacer las compras del mercado. Pregunta si puedes ayudar a preparar la comida. Recuérdale a tu familia que comer alimentos saludables es bueno para todos.
6. ¡Muévete! Apaga la televisión y pon a un lado los videojuegos.
7. Diviértete al aire libre con tu familia, tus amigos o con tu mascota. Juega con la pelota o salta la cuerda. ¡Lo importante es moverte!

Habla con tu familia sobre cómo pueden divertirse mientras cuidan su salud. Pídele a un adulto en tu familia que llame a pedir un kit gratis con actividades que te pueden ayudar a mantenerte saludable.







NIH Publicación 10-4096 S

Para recibir tu kit gratis, ponte en contacto con:

La Red de Información para el Control de Peso (Weight-control Information Network): 1 WIN Way, Bethesda, MD 20892-3665
Teléfono gratis: 1-877-946-4627 | Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov | Internet: http://www.win.niddk.nih.gov

NIH...*Transformación de Descubrimientos en Salud*